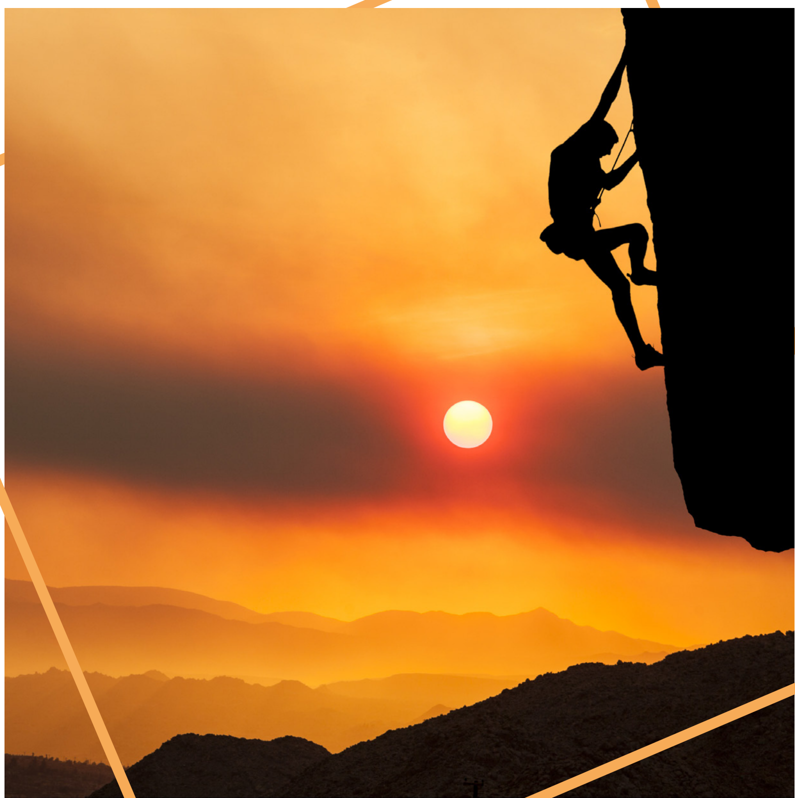
قوة الصبر

.The Power of Patience

تأليف: إم جيه رايان،

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٩ م مترجم



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

قوة الصبر



اسم الكتاب: قوة الصبر The Power of Patience.

تاريخ الإصدار: الطبعة السادسة ٢٠٠٩.

المؤلف ونبذة عنه: إم جيه رايان، هي مواحدة من مؤلفي سلسلة كتب Random Acts of Kindness، وهي مؤلفة كتب Attitudes of Gratitude، The Giving Heart، وهي مستشارة في Professional Thinking Partners، وهي متخصصة في تدريب كبار المسؤولين التنفيذيين ورجال الأعمال وغيرهم على قضايا تتعلق بالحياة والقيادة والتطور، وهي متحدثة شهيرة، وظهرت أعمالها في العديد من الصحف والمجلات بما فيها «يو إس إيه توداي» و«فاميلي سركل» و«ليديز هوم جورنال».

نبذة عن الكتاب:

الصبر مفتاح كل شيء، إنك ستحصل على الكتاكيت بأن تترك البيض حتى يفقس لا بأن تحطمه لتخرجها بنفسك، ويقدم هذا الكتاب دليلًا عمليًا لك عزيزي القارئ لبيان أثر تحليك بصفة الصبر وجني النجاح المرجو من ورائها، حيث إن الصبر يمنحك القدرة على ضبط النفس وعلى أن تحيا في اللحظة الراهنة، ويجعلك تتصف بالحكمة والطمأنينة والسلام.

أهداف الكتاب:

١. التعرف على فوائد الصبر.

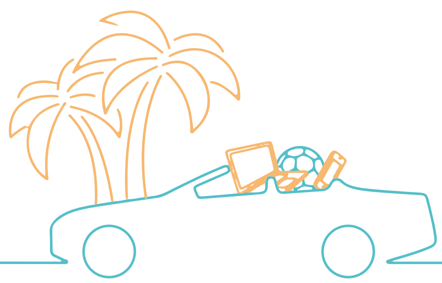
٢. تقديم وسائل عملية لممارسة الصبر.

٣. أثر الصبر في حياتك اليومية.

المقدمة

من الواضح أنه كلما أصبح إيقاع ما حولنا من الأشياء أكثر سرعة، كلما أصبحنا أقل صبرًا، على الرغم من أن عدم قدرتنا على الصبر يولد بعض الصعوبات، وهذا لأن تحديات الحياة مثل الأمراض والعجز والصراعات وأزمات العمل ومشكلات التربية وغير ذلك تتطلب منا أن نتحلى بالصبر، ليس فقط من أجل التكيف مع الحياة، ولكن من أجل أن يزداد الحب والحكمة بداخلنا.

وجاء هذا الكتاب ليتحدث عن أهمية الصبر وما يمكنه أن يفعله لنا، ولماذا أصبح الصبر شيئًا ضروريًا للغاية في هذه الأيام، وكيف نصبح أكثر صبرًا، ودور الصبر في أنه يساعدنا على أن نكون أكثر حبًا للآخرين وأكثر هدوءًا في التعامل مع أحداث حياتنا، وأكثر قدرة على أن نحصل على ما نريد.



الفصل الأول: كيف يمكن للصبر أن يساهم في تحسين حياتنا

في هذا الفصل عزيزي القارئ من المهم أن تتعرف على دور الصبر في المساهمة في تحسين أمور حياتك وأثره الإيجابي عليها.

الالتزام .. قوة المثابرة:

يمنحك الصبر الإصرار والمثابرة والقدرة على العمل بثبات في اتجاه تحقيق أهدافك وأحلامك، والأبحاث الحديثة حول الذكاء العاطفي توضح أن تأثير الصبر عليه له دور كبير، وهناك الكثير من القصص عن أشخاص أصروا وثابروا رغم العقبات، وذلك قبل أن يحققوا في النهاية نجاحات عظيمة، مثل: والت ديزني الذي قوبل بالرفض ٣٠٢ مرة قبل أن يحصل على التمويل اللازم لمدينة ديزني لاند.

ما من سبب للتوتر .. قوة الهدوء:

إن الصبر يمنحك هدوء الروح، فتصبح أكثر سكينة، وبدلًا من أن نشعر بالغضب في مواجهة كل حادثة تلقي بها الحياة إلينا؛ نصبح قادرين على أن نضع الأشياء في إطارها الصحيح.

لا بأس .. قوة القبول:

يمنحك الصبر يا صديقي القدرة على الاستجابة لتحديات الحياة بشجاعة وقوة وتفاؤل، فقد تصادفك مشكلة كبيرة في حياتك تتعلق بالمال أو تصاب بخيبة الأمل في أمر ما، والصبر في هذه المواقف ليس معناه أن نحب المشكلات، وإنما يجعلك تتقبل وتدرك أنها جزء لا يتجزأ من الحياة.



الفصل الثاني: فوائد الصبر

إن تعلم أي شيء يقتضي أولًا وجود الرغبة في تعلمه، ولذا في هذا الفصل سنتعرف معًا لماذا يستحق الصبر أن نبذل فيه مجهودًا كي نتعلمه، وما هي الفوائد التي سنجنيها إذا تعلمنا أن نصبح أكثر صبرًا.

الصبر يؤدي إلى التفوق:

ذكرت دراسة حديثة في جامعة فلوريدا أن الأمر يستغرق في المتوسط عشر سنوات من التدريب والممارسة لكي يصبح الإنسان خبيرًا في مجاله، ولا شك أن ذلك يتطلب قدرًا كبيرًا من الصبر، وفي دراسة أيضًا لمؤسسة جالوب حول مليوني شخص، تم التوصل إلى أن هؤلاء الذين يتفوقون على غيرهم هم الذين يعرفون مجال تفوقهم ويتدربون عليه أكثر وأكثر.

الصبر يجعلنا في تناغم مع دورات الطبيعة:

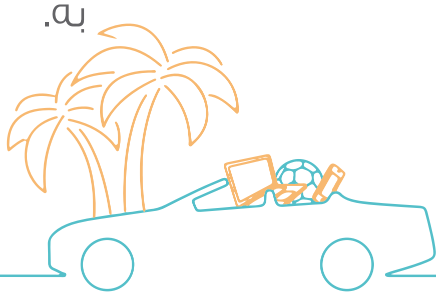
عندما نتحلى بالصبر؛ نحيا في تناغم وانسجام مع الإيقاع الطبيعي للحياة، ونتذكر أن لكل شيء فصله وموسمه، ونتوقف عن الضغط على حياتنا لتصبح مختلفة عما هي عليه، والإنسان منظومة حية، جزء من الطبيعة، وهو معرض لدوراتها، شأنه في ذلك شأن أضخم شجرة أو أصغر ضفدع، والصبر يساعدنا على أن نشعر بهذه الصلة.

الصبر يساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل:

بالصبر نستطيع أن نتعامل مع الحياة، فعندما يحدث شيء ما ربما يكون له نتيجة سيئة أو جيدة، فنحن نستطيع أن نتعامل مع تلك المشكلة، وإذا كان التحلي بالصبر لن يفيد بأي شيء آخر بخلاف أنه سيمنحك القدرة على اتخاذ القرارات بشكل أفضل وخصوصًا في الأزمات، فسيظل العمل على التحلي بالصبر يستحق الجهد الذي يبذله في سبيله.

الصبر يصلنا بالأمل:

يقول أحد الحكماء: «إذا كنا نأمل في أشياء لن تتحقق في حياتنا، فإننا ننتظرها بالصبر»، فبالأمل نتحلى بالصبر الذي يمكننا من العمل لتحقيق ما نريده في الحياة، وبدون الأمل ما كنا لنجرب أي شيء أو نفعل أي شيء، وفي دراسات حديثة أكدت أن الطلاب الذي يتمسكون بالأمل يؤدون بشكل أفضل من زملائهم الذين لا يتمسكون به.



الصبر يطيل العمر ويحررنا من الأمراض:

عندما تكون غاضبًا؛ فإن عقلك يصبح مثارًا بشكل زائد، فيطلق هرموني الأدرينالين والكورتيزول، فيتدفقان في الدم ليجعلاك مستعدًا للإقدام والمواجهة، أما حينما تكون هادئًا تسترخي العضلات وتتسع الأوعية الدموية، وينخفض ضغط الدم، ويعمل الجهاز المناعي بكفاءة.

الصبر يساعدنا على أن نقلل ما نهدره من وقت وطاقة ومال:

هناك قول مأثور يقول: العجل تبديد للوقت، فنحن حينما نتعجل نرتكب أخطاء ما كنا لنرتكبها إذا كنا قد عملنا ونحن أهدأ قليلًا، ومن خلال النظر للحياة السريعة التي نحياها جميعًا ربما يجدر بنا أن نرفع شعار الحكمة الجديدة، وهي: تعجل ولكن ببطء.



الصبر يجعلنا نحصل على المزيد مما نريده:

حينما نتحلى بالصبر نزيد من احتمالات حصولنا على ما نرغبه، لأنه يجعلنا نعامل الآخرين برقة ولطف، وهذا بدوره يزيد من احتمال استجابتهم لنا بنفس الطريقة.

الصبر يقف حائلًا بيننا وبين الغضب:

كلما كنا أكثر صبرًا، أصبحنا أقل توترًا وغضبًا، وليس معنى هذا أن الغضب شر كله، فلا يجب علينا على سبيل المثال أن نصبر على الاستغلال أو الإيذاء، وما أتحدث عنه هو الغضب العادي الذي نشعر به تجاه أشخاص أو أماكن أو أحداث معينة في حياتنا اليومية، ذلك الغضب الذي يأتي نتيجة عدم وجود قدر معقول من التسامح والقدرة على الاحتمال، وكلما تحلينا بالصبر بشكل أكبر قل ما نشعر به من غضب وأصبحنا أكثر هدوءًا.

الصبر يمنحنا مزيدًا من التسامح والتعاطف مع الآخرين:

إننا ندخل في صدامات مع الآخرين كل يوم، في العمل والبيت والمحلات التجارية، والحقيقة أن هؤلاء الأشخاص يختلفون عنا، فليس فقط في الطرق التي تتلقى بها عقولهم المعلومات، ولكن في أن لهم أولويات ودوافع وتاريخًا وثقافات مختلفة عنا.

وما يثبته لنا الواقع هو أن الصبر هو ذلك الثبات الداخلي الهادئ في مواجهة ما كان من الممكن أن يزعجنا ويغضبنا، وهو المدخل للتعاطف مع الآخرين، واكتساب القدرة على إدراك مشاعرهم، ويسمح لنا الصبر بأن نحيا في تناغم وانسجام أكثر.



الصبر يساعدنا على تكوين علاقات نشعر فيها بمزيد من السعادة والحب:

إن المدهش عن الصبر هو أنه عندما يتقبل كل طرف الطرف الآخر كما هو عليه؛ فإن ذلك يزيد من احتمالية التغيير، وهذا لأن تحلي الطرف الآخر بالصبر يوفر الملاذ الآمن الذي نشعر فيه بتقبله لنا بكل عيوبنا.



الصبر يجعل منا آباءً أفضل:

الصبر هو أحد أروع الأدوات الفعالة في عملية التربية، فالصبر يسمح لنا بمهاودة الطفل الذي يصرخ منذ ما يقرب من ساعة، وبأن نقرأ لأطفالنا نفس القصة المحببة إليهم للمرة الألف، والصبر يساعدنا على أن نكون آباء جيدين بما فيه الكفاية حتى تكون تصرفاتنا تتصف بالحكمة.



الصبر يعلمنا أن نتعامل مع الأشياء بعقل متفتح:

هناك مواقف لا تحتاج منا إلى بذل مزيد من الطاقة والجهد كي نحصد النتائج، ولكنها تحتاج إلى القليل من القدرة على الانتظار.

الصبر هو جوهر الكياسة والأخلاق:

تذكر أن قدرة معظمنا على الصبر هي السبب في أن المجتمع يعمل بشكل سليم، فالصبر هو الذي يجعلنا ننتظر حتى تصير الإشارة خضراء، ثم نبدأ في التحرك بالسيارة، ويجعلنا ننتظر في الطوابير بدلًا من التزاحم في عنف وقسوة.

الصبر يسمو بأرواحنا:

كما أن قوس قزح لا يظهر إلا مع سقوط الأمطار، فأنت قد اكتسبت سمات روحية جميلة نتيجة للظروف التي أخضعت صبرك للاختبار، وخذ دقيقة من وقتك لتفكر في هذه السمات.



الفصل الثالث: مواقف الصبر

هناك الكثير من القصص التي تروي لنا أروع الأمثلة في التحلي بالصبر، وأثره على النجاح والحياة الشخصية، ولعل من أبرز الدروس المستفادة منها:

١. الفشل شعور سيئ، أما الشعور بأن هناك شيء يجب أن تتعلمه من المحن يؤدي إلى التطور.

٢. الصبر هو قرار نتخذه واستراتيجية مهمة في التعامل مع المواقف.

٣. كل مُر سيَمر، والعسر يأتي بعده اليسر.

٤. رويدًا رويدًا وأنت تشعر بأن هناك عملًا عظيمًا يناديك لتنجزه.

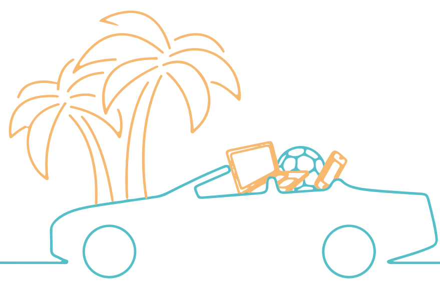
٥. الانتظار جزء من الحياة.

٦. حينما تجد نفسك في حالة من الانهماك، توقف فورًا وسل نفسك: إلى ما أسرع؟

٧. لا وجود للملل إلا في العقل، فنحن ما ندربه على ذلك، والاستمتاع باللحظة الراهنة هو الذي يمنحك القدرة على المواصلة.

٨. ركز على الصورة الكلية، أكثر من التفاصيل الدقيقة، فهذا يساعدك على التحلي بالصبر.

٩. عندما نتذكر أن هناك وقتًا للانتظار ووقتًا للإسراع والتعجل، فهذا يساعدنا على أن نصل بالصبر إلى أعلى مستوياته.



الفصل الرابع: ممارسات الصبر

في هذا الفصل سأضع لك عزيزي القارئ بعض النصائح التي تساعدك في اكتساب الصبر، فمنها:

١. قيم نفسك في قدرتك على الصبر، وتعرف على موقفك الحالي.

٢. تناغم مع نفسك في صباح كل يوم، وتذكر أن الصبر جزء من الحياة.

٣. يجب أن تعرف المواقف والأشياء التي تجعلك تفقد صبرك.

٤. اكتشف إشارات الإنذار المبكر الخاصة بك، التي بعدها تغضب غضبًا شديدًا.

٥. قبل أن تأخذ ردة فعل، خذ وقفة قصيرة ولتكن دقيقتين.

٦. أيقن أن التعقل والصبر أفضل من الثورة والغضب.

٧. امنح أبناءك إنذارًا إذا كنت على وشك الغضب.

٨. حافظ على مستوى سكر الدم مرتفعًا.

٩. ابحث عن شيء آخر تفعله، وغير من انتباهك فورًا، كي تصرف نفسك عن الموقف المغضب.

١٠. اصبر يا عزيزي على من تقدم بهم العمر.

١١. لا تكلف نفسك بأكثر من مهمة في نفس الوقت، فقلل من عدد الأشياء التي يتعين عليك أن تفعلها.

١٢. إذا أردنا أن نتحلى بالصبر يجب علينا أن نحب أنفسنا بكل نقائصنا وجمالنا، وعندما نخطئ وعندما نصيب.

١٣. لتعويد نفسك على زيادة الصبر: في مشروعك انظر دائمًا إلى كم العمل الذي أنجزته لا إلى كم العمل المتبقي.

١٤. الحليم خير من القوي، ومن يحكم نفسه خير ممن يحكم مدينة.

١٥. إن الآخرين في أغلب الأوقات يعطونك النصيحة التي يرونها مناسبة لهم، وليس من الضروري أن تكون هذه النصيحة مناسبة لك أيضًا.



١٦. قلل من تناول الكافيين أو توقف عن تناوله كلية، فكثرة تناوله يؤدي إلى العصبية الشديدة.

١٧. أصغِ إلى الآخرين في صبر وكن مستمعًا نشطًا.

١٨. اكتب اقتباسات في قصاصات وقم بتعليقها كي تذكرك دومًا بالصبر.

١٩. اطلب من الآخرين مساعدتك على إنجاز المهام المطلوب منك.

٢٠. جرب أن تكون منتبهًا ومركزًا أثناء قيامك بالأعمال المنزلية، فعندما تنظف مائدة المطبخ، لاحظ بحق ما تفعله، وحاول أن تشعر بيدك وهي تتحرك إلى الخلف والأمام أثناء التنظيف.

٢١. استخدم لمبة حمراء أو جرس الهاتف أو أي وسيلة أخرى تنبهك، وراقب الطريقة التي تتنفس بها وأنت في هذه الحالة.



الخاتمة

تذكر يا عزيزي أنه كلما أطلت التفكير في الصبر، أصبحت أكثر إدراكًا لحقيقة أن الافتقار إليه هو عرض من الأعراض، فالأصل في شخصيتك أنك شخص صبور، وكلما نظرنا إلى الحياة على أنها تتسم بالفوضى وصدقنا أنه من غير الممكن التكهن بأي شيء سوف يحدث بها، وكلما سلمنا بأن الآخرين يبذلون أقصى جهد لهم في هذه الحياة كي يكونوا في أفضل صورة ممكنة؛ استطعنا أن نكون أكثر صبرًا على ما نواجهه في حياتنا من مواقف وأشخاص.

